

**GAYA HIDUP SEHAT BERDASARKAN KRONOTIPE PAGI  
DAN MALAM MAHASISWA KEPERAWATAN**

**SKRIPSI**

Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Tugas Mata Kuliah Skripsi



Oleh :

LAILATUL KARIMAH

NIM 22020119120008

**DEPARTEMEN ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS DIPONEGORO  
SEMARANG, DESEMBER 2023**

**GAYA HIDUP SEHAT BERDASARKAN KRONOTIPE PAGI  
DAN MALAM MAHASISWA KEPERAWATAN**

**SKRIPSI**

Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Tugas Mata Kuliah Skripsi



Oleh :

LAILATUL KARIMAH

NIM 22020119120008

**DEPARTEMEN ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS DIPONEGORO  
SEMARANG, DESEMBER 2023**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa **Skripsi** yang berjudul:

### **GAYA HIDUP SEHAT BERDASARKAN KRONOTIPE PAGI DAN MALAM MAHASISWA KEPERAWATAN**

Dipersiapkan dan disusun oleh

Nama : Lailatul Karimah

Nim : 22020119120008

Telah disetujui sebagai laporan penelitian dan  
dinyatakan telah memenuhi syarat untuk direview

Pembimbing,

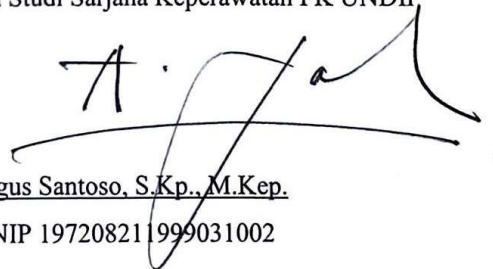


Madya Sulisno S.Kep., M.Kes

NIP 197405052010121001

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan FK UNDIP



Agus Santoso, S.Kp., M.Kep.

NIP 197208211999031002

**HALAMAN PENGESAHAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa **Skripsi** yang berjudul:

**GAYA HIDUP SEHAT BERDASARKAN KRONOTIPE PAGI DAN**

**MALAM MAHASISWA KEPERAWATAN**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Lailatul Karimah

NIM : 22020119120008

Telah diuji pada 21 November 2023 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk  
memenuhi gelar Sarjana Keperawatan

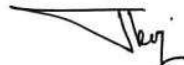
Ketua Penguji



Ns. Nur Hafizhah Widyahingtyas, S.Kep., M.Kep.

NIP 199304202019032024

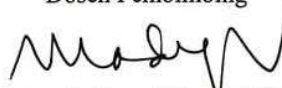
Anggota Penguji



Ns. Devi Nurmalia, S.Kep., M.Kep

NIP 198404222014042001

Dosen Pembimbing

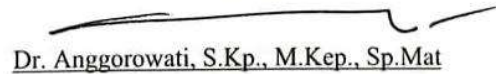


Madya Sulisno, S.Kep., M.Kes

NIP 197405052010121001

Mengetahui,

Plt. Ketua Departemen Ilmu Keperawatan FK UNDIP,



Dr. Anggorowati, S.Kp., M.Kep., Sp.Mat

NIP. 197708302001122001

**SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH**

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Lailatul Karimah

NIM : 22020119120008

Fakultas/ Departemen : Deprtemen Ilmu Keperawatan

Jenis : Skripsi

Judul : Gaya Hidup Sehat Berdasarkan Kronotipe Pagi dan  
Malam Mahasiswa Keperawatan

Dengan ini menyatakan bahwa saya menyetujui untuk :

1. Memberikan hak bebas royalti kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP atas penulisan karya ilmiah saya, demi pengembangan ilmu pengetahuan.
2. Memberikan hak menyimpan, mengalih mediakan/mengalih formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (data base), mendistribusikannya, serta menampilkan dalam bentuk soft copy untuk kepentingan akademis kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP, tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta.
3. Bersedia dan menjamin untuk menanggung secara pribadi tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP dari semua bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran hak cipta dalam karya ilmiah ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan semoga dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 9 November 2023

Yang Menyatakan



Lailatul Karimah

NIM. 22020119120008

**PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME**

Nama : Lailatul Karimah  
Tempat/ Tanggal Lahir : Magelang, 23 Oktober 2000  
Alamat Rumah : Jl. Karang Jurang I/VI, Girirejo, Kalingkrik,  
Magelang  
No. Telp : 085870432201  
Email : lailakarima54@gmail.com

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa penelitian saya yang berjudul “Gaya Hidup Sehat Berdasarkan Kronotipe Pagi dan Malam Mahasiswa Keperawatan” bebas dari plagiarisme dengan similarity index 10% dan bukan hasil karya orang lain.

Apabila di kemudian hari ditemukan sebagian atau seluruh bagian dari penelitian dan karya ilmiah dari hasil-hasil penelitian tersebut terdapat indikasi plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar tanpa unsur paksaan dari siapapun.

Semarang, 9 November 2023

Yang Menyatakan



Lailatul Karimah

NIM. 22020119120008

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kami panjatkan kepada Allah SWT, yang telah memberikan rahmat serta karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi. Sholawat serta salam peneliti curahkan kepada Rasulullah SAW. Skripsi berikut merupakan salah satu awal menuju tercapainya gelar sarjana di Departemen Keperawatan Universitas Diponegoro. Skripsi dengan judul “Gaya Hidup Sehat Berdasarkan Kronotipe Pagi dan Malam Mahasiswa Keperawatan” adalah untuk mengetahui dan mengidentifikasi gaya hidup sehat mahasiswa keperawatan sebagai mahasiswa dengan *basic* kesehatan berdasarkan tipe kronotipe alaminya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan dalam penulisannya, baik dari segi tata bahasa, susunan kalimat maupun isi. Oleh sebab itu, dengan segala kerendahan hati, penulis menerima segala kritik dan saran yang membangun dari pembaca. Semoga skripsi ini dapat menambah wawasan bagi para pembaca dan bisa bermanfaat untuk perkembangan dan peningkatan ilmu pengetahuan.

Semarang, 9 November 2023



Lailatul Karimah

NIM 22020119120008

## UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyusun skripsi ini, tidak terlepas dari berbagai pihak baik bimbingan, arahan, doa, serta dukungan. Oleh karena itu, peneliti menyampaikan ucapan terimakasih kepada pihak – pihak yang terlibat, yaitu :

1. Dr. Anggorowati, S.Kp.,M.Kep., Sp.Mat selaku ketua Departemen Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro
2. Bapak Agus Santoso, S.Kp.,M.Kep. Selaku ketua Program Studi Keperawatan, Departemen Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro
3. Bapak Madya Sulisno S.Kep., M.Kes, selaku dosen pembimbing yang telah memberikan waktu dan ilmunya selama bimbingan, memberikan saran dan juga dukungan
4. Ibu Ns. Nur Hafizhah Widyaningtas, S.Kep., M.Kep., selaku dosen penguji I ujian skripsi yang telah memberikan saran dan bimbingan yang dapat membangun dan memperbaiki skripsi menjadi lebih baik
5. Ibu Ns. Devi Nurmalia, S.Kep., M.Kep., selaku dosen penguji II ujian skripsi yang telah memberikan saran dan bimbingan yang dapat membangun dan memperbaiki skripsi menjadi lebih baik
6. Staf Administrasi dan karyawan Departemen Keperawatan FK UNDIP yang telah membantu dalam proses administrasi maupun bantuan lainnya
7. Ibu Ollyvia Freeska Dwi Marta, S.Kep., Ns., M.Sc. dan Ibu Ns. Roma Radiah, S.Kep yang telah berkenan mengizinkan terkait penggunaan instrumen penelitian.



8. Responden yang telah berkenan berpartisipasi memberikan waktu selama pengambilan data penelitian.
9. Kedua orang tua saya yang selalu memberikan dukungan, yang selalu memberikan kata – kata motivasi yang membangun, selalu hadir menemani selama penyusunan tugas akhir ini, serta doa – doa yang tidak pernah lepas.
10. Kakak satu – satunya yang selalu memberikan semangat, membantu memberikan solusi dan juga selalu mendoakan kelancaran studi saya
11. Semua teman dan seluruh pihak yang terlibat dalam proses penyusunan skripsi hingga penelitian, yang tidak dapat disebutkan satu-persatu oleh peneliti.

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH .....	iv
PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME.....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
UCAPAN TERIMAKASIH.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK.....	xiv
<i>ABSTRACT</i> .....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1. Latar Belakang .....	1
1.2. Rumusan Masalah .....	13
1.3. Tujuan Penelitian .....	15
1.4. Manfaat .....	15
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1. Gaya Hidup Sehat .....	17
2.2. Kronotipe.....	25
2.3. Kerangka Teori.....	35
2.4. Kerangka Konsep.....	36
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
3.1. Jenis dan Rancangan Penelitian .....	37
3.2. Populasi dan Sampel .....	38
3.3. Tempat dan Waktu Penelitian .....	42
3.4. Variabel Penelitian, Definisi Operasional, dan Skala Pengukuran .....	42
3.5. Instrumen Penelitian dan Cara Pengumpulan Data .....	47
3.6. Teknik Pengolahan Data dan Analisis Data .....	52
3.7. Etika Penelitian .....	57

BAB IV HASIL PENELITIAN	
4.1. Karakteristik Responden .....	59
4.2. Gaya Hidup Sehat Berdasarkan Kronotipe .....	61
BAB V PEMBAHASAN	
4.1. Data Demografi .....	75
5.1.1. Jenis Kelamin .....	75
5.1.2. Usia .....	76
5.1.3. Kronotipe .....	76
5.2. Gaya Hidup Sehat Mahasiswa Keperawatan Berdasarkan Kronotipe .....	78
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	
6.1. Kesimpulan .....	97
6.2. Saran .....	98
DAFTAR PUSTAKA .....	100
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

No	Judul Tabel	Halaman
1.	Jumlah Anggota Sampel	43
2.	Definisi Operasional	45
3.	Kisi-Kisi Instrumen <i>Morningness Eveningness Questionnaire</i>	50
4.	Kisi-Kisi Instrumen HPLP II	51
5.	<i>Coding</i>	56
6.	Pemberian Skor	57
7.	Analisis Univariat	59
8.	Distribusi Karakteristik Responden	61
9.	Distribusi Frekuensi Mahasiswa Keperawatan berdasarkan Gaya Hidup Sehat	63
10.	Distribusi Frekuensi Mahasiswa Keperawatan berdasarkan Kronotipe dan Gaya Hidup Sehat	64
11.	Distribusi Frekuensi Mahasiswa Keperawatan berdasarkan Kuesioner Gaya Hidup Sehat Aspek Dimensi Nutrisi dan Kronotipe	65
12.	Distribusi Frekuensi Mahasiswa Keperawatan berdasarkan Kuesioner Gaya Hidup Sehat Aspek Dimensi Pemeliharaan Kesehatan dan Kronotipe	67
13.	Distribusi Frekuensi Mahasiswa Keperawatan berdasarkan Kuesioner Gaya Hidup Sehat Aspek Perkembangan Spiritual Berdasarkan Kronotipe	69
14.	Distribusi Frekuensi Mahasiswa Keperawatan berdasarkan Kuesioner Gaya Hidup Sehat Aspek Aktivitas Fisik Berdasarkan Kronotipe	71
15.	Distribusi Frekuensi Mahasiswa Keperawatan berdasarkan Kuesioner Gaya Hidup Sehat Aspek Hubungan Interpersonal (Sosial) Berdasarkan Kronotipe	73
16.	Distribusi Frekuensi Mahasiswa Keperawatan berdasarkan Kuesioner Gaya Hidup Sehat Aspek Manajemen Stress Berdasarkan Kronotipe	75

**DAFTAR GAMBAR**

No	Judul Gambar	Halaman
1.	Kerangka Teori	35
2.	Kerangka Konsep	36

**DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. Surat Izin penelitian dari Departemen Ilmu Keperawatan	xvi
Lampiran 2. Surat Izin Pengambilan Data dari Tempat Penelitian	xvii
Lampiran 3. Ethical Clearance	xviii
Lampiran 4. Instrumen Penelitian	xix
Lampiran 5. Izin Penggunaan Kuesioner	xxix
Lampiran 6. Bukti Turnitin	xxx
Lampiran 7. Hasil Olah Data	xxxii
Lampiran 8. Lembar Konsultasi	xxxvii

Departemen Ilmu Keperawatan  
Fakultas Kedokteran  
Universitas Diponegoro  
Desember, 2023

## ABSTRAK

**Lailatul Karimah**

**Gaya Hidup Sehat Berdasarkan Kronotipe Pagi dan Malam Mahasiswa Keperawatan**

**xxxviii + 99 halaman + 16 tabel + 2 gambar + 8 lampiran**

Kronotipe adalah preferensi jam alami tubuh, secara umum terdapat kronotipe pagi dan malam. Mahasiswa keperawatan sebagai calon tenaga kesehatan di masa depan yang bekerja dengan sistem *shift*, akan berpengaruh pada jam alami tubuhnya. Perbedaan jam alami tubuh dan jam sosial, akan menyebabkan terjadinya jetlag sosial. Perbedaan jam ini dapat mempengaruhi gaya hidup sehat seseorang. Tujuan penelitian ini adalah untuk menjelaskan gaya hidup sehat mahasiswa keperawatan berdasarkan kronotipe pagi dan malam. Penelitian berbasis kuantitatif dengan prinsip analisis deskriptif. Sampel pada penelitian berjumlah 269 dihitung menggunakan *probability sampling*. Instrumen yang digunakan untuk kronotipe adalah *Morningness Eveningness Questionnaire* (MEQ) dan gaya hidup sehat yaitu *Health Promoting Lifestyle Profile II* (HPLP II). Hasil penelitian menunjukkan bahwa gaya hidup sehat mahasiswa keperawatan tipe pagi dengan kategori baik sebesar 79,2% dan tipe malam 58,4%. Aspek nutrisi tipe pagi lebih baik dari tipe malam, pemeliharaan kesehatan tipe pagi dan malam keduanya buruk, aspek aktivitas fisik tipe pagi dan tipe malam keduanya buruk, aspek perkembangan spiritual tipe pagi dan malam keduanya adalah baik, aspek hubungan interpersonal tipe pagi dan malam keduanya baik, serta manajemen stress tipe pagi lebih baik dari tipe malam. Saran yang harus dilakukan adalah meningkatkan dan mempertahankan gaya hidup sehat.

Kata Kunci : Kronotipe, Gaya hidup sehat, Mahasiswa keperawatan  
Daftar Pustaka: 103 (2010-2023)

Department of Nursing  
Faculty of Medicine  
Diponegoro University  
December, 2023

**Lailatul Karimah**  
**Healthy Lifestyle Based on Morning and Evening Chronotypes of Nursing Students**  
**xxxviii + 99 Pages + 16 Tables + 2 Pictures + 8 Attachments**

### **ABSTRACT**

*Chronotype is the body's natural clock preference, called morning and evening chronotypes. Nursing students as future health will work on a shift system, have an influence on their body's natural clock. The difference between the natural clock and the social clock will cause social jetlag. It is can affect a personal healthy lifestyle. The aim of study was to explain the healthy lifestyle of nursing students based on morning and evening chronotypes. Quantitative-based research with descriptive analysis. The participant was 269, calculated by probability sampling. Instruments for chronotype by the Morningness-Eveningness Questionnaire (MEQ) and healthy lifestyle with Health Promoting Lifestyle Profile II (HPLP II). The results this study showed that the healthy lifestyle of nursing students for the morning type was in the good category at 79.2% and 58.4% for the evening type. Nutrition of the morning type are better than the evening type, health responsibility of the morning and evening types are both poor, physical activity the morning and evening type are both poor, spiritual growth the morning and evening type are both good, interpersonal relationship the morning and evening type are both good, and stress management of the morning type is better than the evening type. Nursing students must be taken is to improve and maintain a healthy lifestyle.*

*Keywords : Chronotype. Healthy lifestyle, Nursing students*  
*References : 103 (2010-2023)*